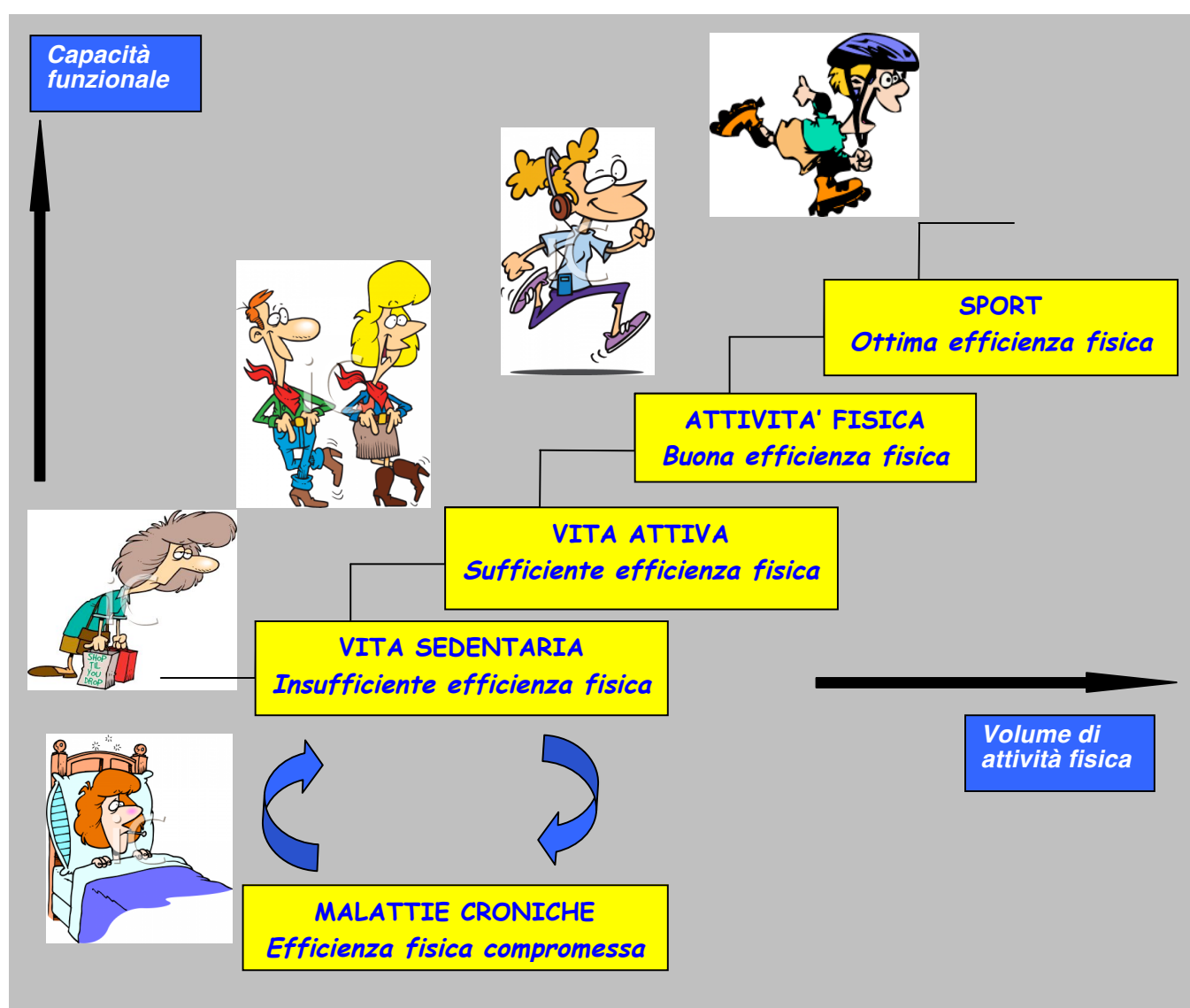


GUIDA PER PROGETTO

"SPORTELLLO ITINERANTE SPORT E CONSUMO"

Questa guida, rivolta a ragazze e ragazzi adolescenti che praticano sport, si propone di fornire informazioni utili per uno stile di vita sano e attivo, che permetta di dedicarsi alle attività sportive con piacere, consapevolezza e in piena sicurezza. Le notizie e le raccomandazioni che troverai nel libretto sono ispirate al programma nazionale "Guadagnare salute" del Ministero della Salute, che riguarda i 4 principali fattori, dipendenti dai nostri comportamenti, che influenzano il benessere e la salute: abitudini alimentari, attività fisica, consumo di alcol, fumo di tabacco.



Per una buona salute, alla tua età devi praticare almeno un'ora al giorno di attività fisica moderata/ intensa. Se non riesci a raggiungere questo obiettivo, cerca almeno di mantenere uno stile di vita attivo: cammina più che puoi, fai le scale a piedi, vai in bicicletta, porta a spasso il cane, fai gite e giochi di movimento. Per la pratica sportiva occorrono specifici allenamenti, in cui l'intensità dello sforzo può essere elevata: ciò non toglie che anche lo sportivo deve mantenere una vita quotidiana attiva, perché le ore dedicate allo sport potrebbero non bastare. Una vita sedentaria predispone a molte malattie, oltre a indebolire e rendere meno efficiente il corpo.

Muoviti e pratica sport

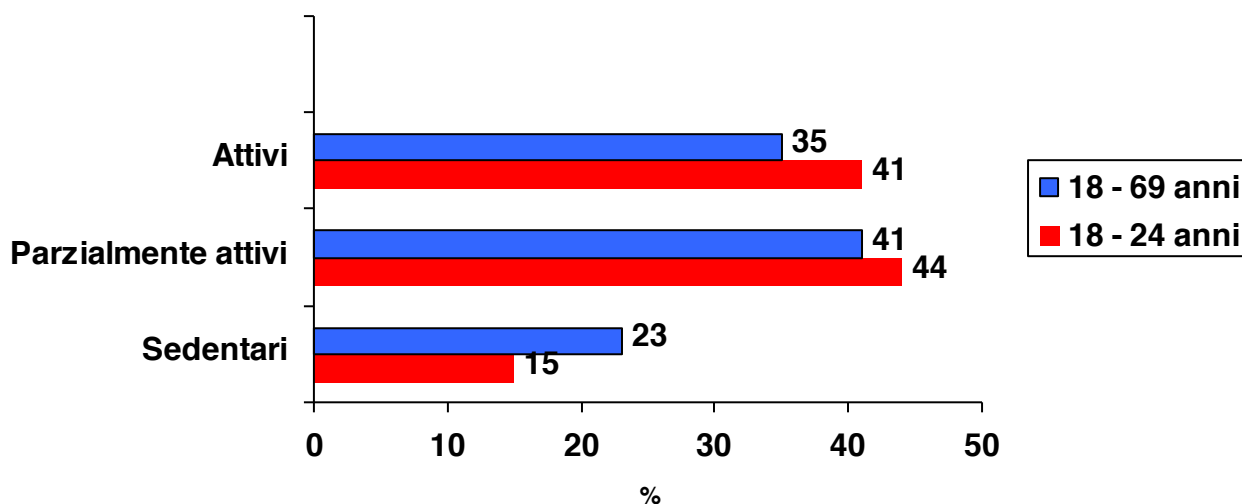


Tutte le attività che richiedono uno sforzo muscolare con consumo di energia sono genericamente indicate come **attività fisiche** o motorie. Possono essere svolte per svago, per

lavoro, per necessità di spostamento o altre occupazioni quotidiane: passeggiare, salire e scendere le scale, andare in bicicletta, fare lavori domestici, portare a spasso il cane, praticare giochi di movimento o attività manuali come il bricolage. Se queste attività seguono un programma preciso, che indica tipo, sequenza, intensità, durata e ripetizione dei movimenti costituiscono un **esercizio fisico**. Lo **sport** è un'attività fisica organizzata, che segue regole precise e richiede una preparazione atletica (allenamento) per ottenere determinate prestazioni.

Il nostro corpo è stato "progettato" per muoversi e il movimento è una necessità, come mangiare e bere: senza movimento i muscoli si indeboliscono, le ossa diventano fragili, cuore e polmoni riducono le loro capacità, perfino la mente diventa meno brillante. Una giusta quantità di sforzo fisico quotidiano, al contrario, migliora le capacità funzionali del nostro corpo e aiuta a prevenire molte malattie che ci possono colpire da adulti: ipertensione arteriosa, cardiopatie, diabete, osteoporosi, alcuni tumori. L'esercizio fisico migliora inoltre il nostro aspetto, rende il corpo tonico e aiuta a tenere sotto controllo il peso.

Percentuali di persone attive e sedentarie in Piemonte (PASSI, 2008)



In Piemonte i giovani adulti che si dedicano costantemente all'attività fisica sono circa il 41%. Tra i ragazzi di 15 anni, il 46% praticano attività fisica e sportiva quattro o più volte alla settimana per almeno un'ora. Da 2 a 3 volte alla settimana l'occasione di fare movimento attivo è data dall'orario scolastico di educazione motoria. (indagine HBSC, 2008). Per contro 2/3 dei ragazzi della stessa età dedicano almeno un'ora al giorno ai videogiochi e almeno 2 ore a guardare la televisione. Tra le ragazze la percentuale di persone fisicamente attive è leggermente inferiore.



Alla tua età, secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), servono almeno **60 minuti al giorno di attività fisica** moderata – vigorosa, che comprendano almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza muscolare (questi ultimi possono consistere in giochi di movimento o attività sportive). Per stabilire l'intensità di un esercizio in modo semplice, si fa riferimento al livello di consumo energetico nella condizione di riposo: questo minimo sforzo di una persona tranquillamente

seduta si definisce di intensità pari a 1 MET (sigla che indica l'equivalente metabolico). In apposite tabelle sono elencate varie attività con diverso livello di sforzo, la cui intensità è indicata in multipli del MET: 2 MET significa che lo sforzo è due volte più intenso dello stato di riposo e così via. Attività moderate come camminare velocemente o ballare possono raggiungere i 5 - 6 MET, mentre quelle più vigorose come salire le scale o fare jogging richiedono circa 7-8 MET. La maggior parte delle attività sportive ha intensità superiori ai 10 MET. Per totalizzare la quantità di attività fisica da svolgere per la salute, gli esercizi moderati e vigorosi sono interscambiabili tra loro in proporzione 2:1 in base alla durata dell'esercizio: per esempio 30 minuti di attività moderata equivalgono a 15 di attività intensa.

MET	Intensità	Esempi di attività
1 – 3	leggera	Stare in piedi, camminare piano, lavoro d'ufficio, suonare strumenti
3 – 6	moderata	Camminare velocemente, andare in bicicletta, fare le scale
più di 6	intensa	Correre, nuotare, pattinare, giocare a tennis, fare escursioni

Le attività di base sono gli **esercizi di tipo aerobico**, cioè quelli protratti nel tempo e di intensità non eccessiva, come camminare a ritmo sostenuto, correre, pedalare o nuotare. A questi movimenti quotidiani vanno aggiunti 2–3 volte alla settimana **esercizi di potenza**, cioè più limitati nel tempo ma più energici, per allenare la forza muscolare e rafforzare le ossa: non servono necessariamente attrezzature complicate, infatti si può stimolare la forza anche a carico naturale, quando è lo stesso peso del corpo ad agire come "attrezzo". Chiedi al tuo allenatore o insegnante di scienze motorie di farti provare praticamente qualche esercizio aerobico e di potenza, che poi potrai ripetere da solo.

Durante lo sforzo fisico aumentano il ritmo del respiro e del battito cardiaco: il primo lo avverti come sensazione di respiro accelerato e poi affannoso, il secondo può essere misurato semplicemente con appositi strumenti (cardiofrequenzimetri, simili a orologi da polso) o contando le pulsazioni a livello del polso: alla tua età i battiti a riposo sono 70-80 al minuto, al massimo dello sforzo possono accelerare fino a circa 200 al minuto. In linea di massima, un **allenamento aerobico** si svolge in un ambito compreso tra il 60% e l'80-85% della massima frequenza cardiaca; al di sopra di questo livello, a meno che tu non sia molto allenato, l'organismo non riesce più a ottenere tutta l'energia necessaria consumando ossigeno e ricorre a un metabolismo detto anaerobico, con accumulo di sostanze come l'acido lattico.



Un altro metodo semplice per misurare l'attività fisica che fai abitualmente è usare i contapassi, piccoli strumenti portatili sensibili ai movimenti del corpo, che rilevano e conteggiano ogni passo: indossando questo apparecchio per 24 ore, l'obiettivo è di totalizzare circa 10.000 passi

nella giornata. Quindi, per essere in forma, conta i minuti di attività fisica che fai ogni giorno, oppure conta i passi!

2) Alimentati correttamente

Con l'alimentazione introduci varie sostanze, necessarie al corpo per ricavare energia e svolgere le sue varie funzioni. In base alla composizione chimica e alla funzione svolta, si distinguono quattro principali classi di sostanze nutritive:

- 1) le **proteine**, o protidi, utili soprattutto come "materiale da costruzione" del corpo;
- 2) i **lipidi** o grassi, che sono la fonte energetica prevalente per attività prolungate;
- 3) i **glucidi**, detti anche zuccheri o carboidrati, che forniscono la scorta di energia per un uso rapido e per attività intense;
- 4) l'**acqua**, che da sola costituisce il 60-70% del peso corporeo.

Un quinto gruppo di sostanze è formato dalle **vitamine** e da altri **elementi minerali**: anche se presenti in piccole quantità, sono indispensabili per la loro funzione regolatrice. L'**alcol**, presente in alcune bevande, non viene assunto a scopo alimentare ma apporta comunque una certa quantità di calorie. L'energia degli alimenti viene misurata in chilocalorie (kcal), che corrispondono a quanta energia può da esse ricavare l'organismo attraverso le trasformazioni chimiche interne (metabolismo).

Sostanza	Quantità di energia per grammo
Grassi	9 kcal / g
Carboidrati	4 kcal / g
Proteine	4 kcal / g
Alcol	7 Kcal / g

Il "motore" del corpo rimane sempre acceso, girando al minimo nei momenti di pausa e rimanendo pronto ad aumentare l'attività quando è necessario. La quantità di energia necessaria per sostenere questa minima attività vitale è definita come **metabolismo basale** o fabbisogno energetico di base. L'età, il sesso, la razza, il clima e le condizioni stesse dell'organismo possono modificare questo fabbisogno energetico e differenziarlo da persona a persona.



A questo fabbisogno basale vanno aggiunte le quantità di energia necessarie per specifiche funzioni: ingestione e digestione dei cibi, attività nervosa, secrezione ghiandolare, accrescimento, mantenimento della temperatura corporea e soprattutto l'attività fisica e sportiva.

Nella giornata ci si alimenta in 5 momenti, di cui i più importanti sono 3: la **prima colazione**, il **pranzo** e la **cena**. Due **spuntini** o merende possono intervallare questi pasti principali. Fare una buona prima

colazione è importantissimo, perché al risveglio si è a digiuno da molte ore: la colazione dovrebbe apportare circa il 20% del fabbisogno calorico quotidiano. Il pasto e la cena

devono fornire la parte preponderante delle calorie necessarie, alternando gli alimenti: se il pasto è stato ricco di glucidi, la cena dovrà apportare più proteine e viceversa. I due spuntini servono a spezzare il digiuno tra i pasti principali con alimenti rapidamente digeribili: sono particolarmente importanti per l'atleta, per compensare le variazioni degli orari di pranzo e cena dovute agli impegni sportivi. Per ottenere la giusta quantità di fibre, sali minerali e vitamine bisogna mangiare ogni giorno **5 porzioni di frutta e/o verdura**: una porzione è la quantità che normalmente si introduce in un pasto, per esempio una mela o un piattino di verdura.

Le regole per una sana alimentazione

1. Controlla abitualmente peso e statura (vedi indice di massa corporea).
2. Fare attività fisica tutti i giorni ti aiuta anche a essere in regola con il peso.
3. Non consumare molti grassi animali (burro, panna, ragù) e usa se possibile olio di oliva.
4. Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana.
5. La base dell'alimentazione è data dai cereali come pane, pasta, riso ma non ecceder con le porzioni e i condimenti
6. Consuma ogni giorno 5 porzioni di verdura e frutta
7. Limita il consumo di dolci, merendine, pasticcini, bevande zuccherate
8. Non mangiare cibi troppo salati e non aggiungere sale a minestre e pietanze
9. Non saltare mai la prima colazione
10. Varia spesso i tipi di alimenti alternandoli anche tra pranzo e cena



L'alimentazione dello sportivo



L'azione muscolare che caratterizza la pratica dello sport e di alcune attività fisiche molto intense consuma energia a un ritmo molto superiore a quello di riposo. Se fai regolarmente sport, devi introdurre attraverso l'alimentazione la quantità di **energia supplementare** richiesta dalla tua specifica attività: esistono molte tabelle in cui sono indicate le kcal consumate mediamente in un'ora di attività nei diversi sport. Anche l'**acqua** e i **sali minerali** vengono consumati maggiormente facendo sport, specialmente in ambiente caldo e umido: vanno pertanto reintegrati adeguatamente. Inoltre durante uno sforzo impegnativo il sangue viene diretto principalmente ai muscoli e non è disponibile per altre funzioni, come la digestione. Evita perciò di fare qualunque sport o attività fisicamente impegnativa nelle **tre ore** successive ad un pasto completo. Dopo un semplice spuntino, povero di grassi e facilmente digeribile, questo tempo può essere ridotto alla metà: questo "pasto leggero" prima dello sforzo

può per esempio comprendere yogurt, pane e prosciutto, gelato o spremuta di frutta. In pratica farai un **piccolo pasto** almeno **1 ora e ½ prima dell'attività**. A merenda e a cena puoi recuperare con porzioni un po' più abbondanti del solito. Nel recupero dai sempre la precedenza a bevande e carboidrati per reintegrare acqua, sali minerali e sostanze energetiche. Evita le bevande gelate, gassate o molto zuccherate, perché ti possono creare problemi digestivi. Inoltre è utile iniziare da una buona situazione di partenza: poco prima dello sforzo bevi un po' senza aspettare di avere sete. Se il tipo di sport te lo

permette, puoi bere piccole quantità di bevande anche durante lo sforzo stesso. Al termine dello sforzo dovrai poi completare il recupero di acqua e sali.

In regola con il peso

Il peso del corpo umano risulta dalla somma di due parti: la **massa grassa**, data dal tessuto adiposo in tutte le sue localizzazioni e la **massa magra**, che rappresenta la parte restante cioè tutti gli altri tessuti (come le ossa e i muscoli). Sia per la salute, sia per avere migliori prestazioni in attività motorie e sportive, il peso corporeo e la proporzione tra massa grassa e magra devono essere adeguati. L'alimentazione e l'attività fisica sono in grado di modificare la composizione corporea, che si può valutare molto semplicemente mettendo in rapporto peso e statura con il calcolo dell'**indice di massa corporea (IMC, o BMI in inglese)**:

$$\text{IMC} = \text{peso in kg} / (\text{statura in m})^2$$

Per sapere se il tuo peso è normale, scarso o eccessivo confronta il numero così ottenuto con le tabelle per età.

Un altro modo è di incrociare i tuoi valori di peso e statura appoggiando un righello direttamente su grafici, che riportano le zone di peso normale nell'accrescimento comprese tra le righe colorate. Se sei



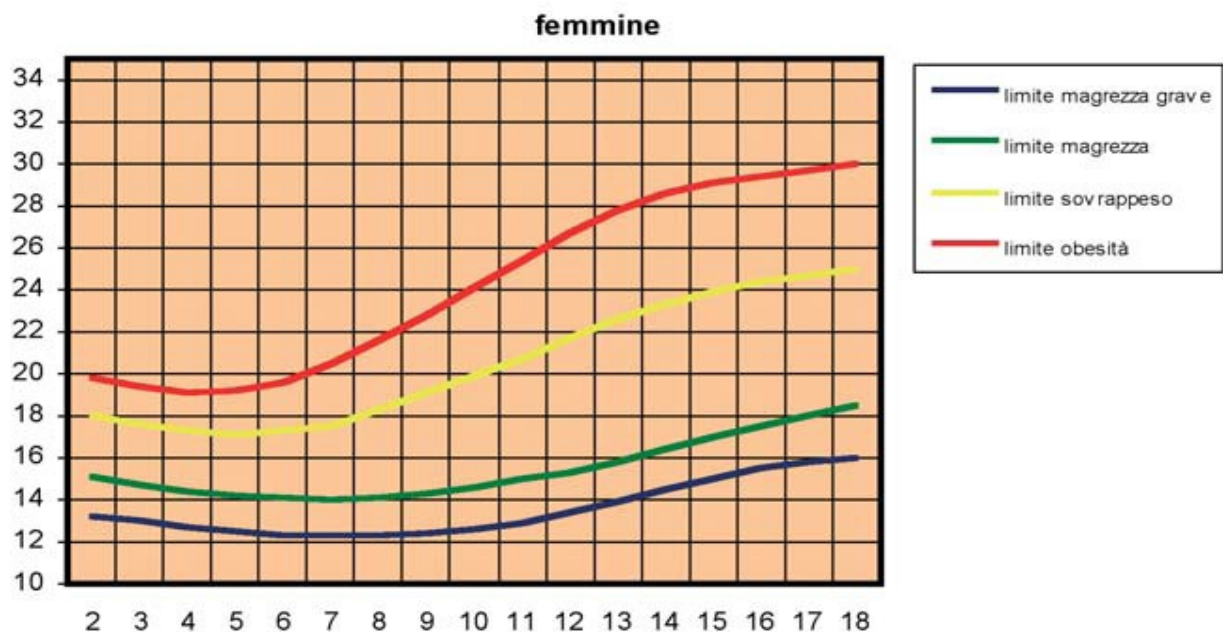
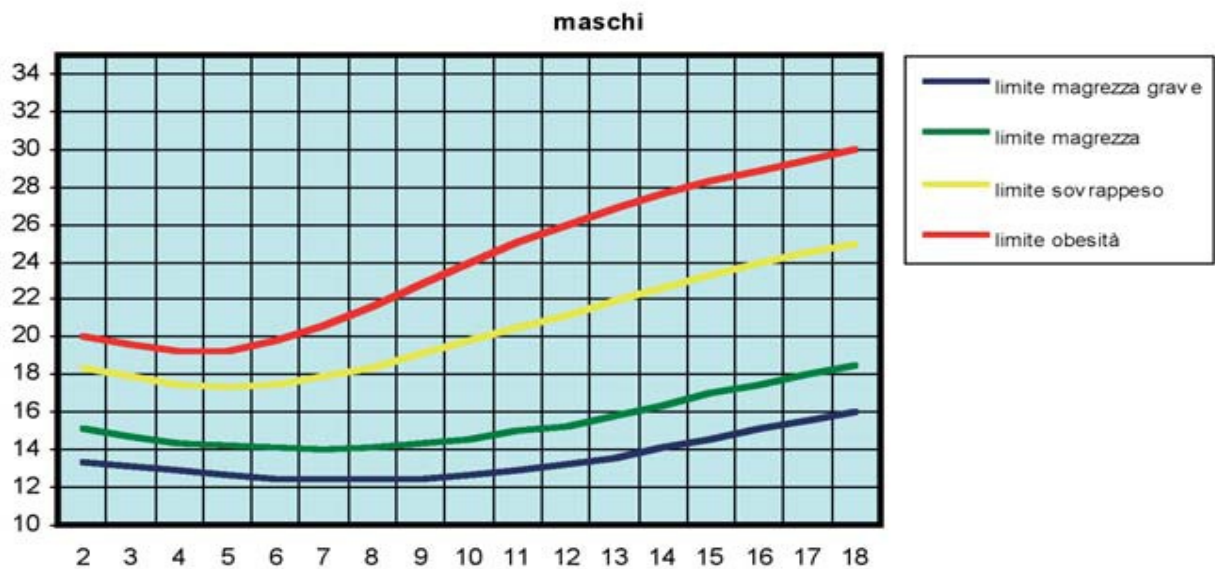
molto muscoloso, potresti risultare in "soprappeso" ma non significa che sei grasso: occorrono valutazioni più approfondite che richiedono competenze e strumenti specifici, per esempio in centri specializzati di medicina dello sport, dietologia, nutrizione.

Definizione	Indice di massa corporea (dai 18 anni in poi)
Obesità	Più di 30
Soprappeso	25 - 30
Nella norma	18,5 - 25
Sottopeso	17 - 18,5
Magrezza	Meno di 17

Tabella per valutare il rapporto peso/statura con l'indice di massa corporea (IMC)

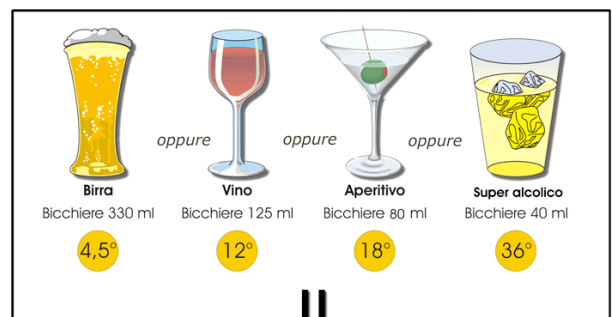
Per definire soprappeso od obesità, il BMI deve essere maggiore del valore indicato, mentre per la magrezza deve essere minore. I valori compresi tra il limite della magrezza lieve e quello del soprappeso delimitano la fascia del normopeso. I valori limite a 18 anni per magrezza lieve (18.5), magrezza grave (16.0), soprappeso (25.0) ed obesità (30.0) corrispondono a quelli per l'età adulta

Età	Magrezza grave		Magrezza lieve		Soprappeso		Obesità	
	M	F	M	F	M	F	M	F
13	13.6	13.9	15.8	16.3	21.9	22.6	26.8	27.8
14	14.1	14.5	16.4	16.9	22.6	23.3	27.6	28.6
15	14.6	15.0	17.0	17.4	23.3	23.9	28.3	29.1
16	15.1	15.5	17.5	17.9	23.9	24.4	28.9	29.4
17	15.6	15.8	18.0	18.2	24.5	24.7	29.4	29.7
18	16.0	16.0	18.5	18.5	25.0	25.0	30.0	30.0



3) Alcol, un rischio da evitare

Molti giovani esagerano con il consumo di bevande alcoliche, specialmente nei momenti di svago in compagnia. L'assunzione di alcol provoca sgradevoli effetti immediati come perdita del controllo e ubriachezza, ma il suo abuso abituale intossica l'organismo creando danni gravi



e permanenti a fegato, cuore, sistema nervoso. Sotto l'effetto dell'alcol hai i riflessi meno pronti, la vista annebbiata, la mente meno lucida, i tuoi movimenti sono scoordinati, puoi avere un forte mal di testa e voglia di vomitare. Non puoi controllare bene i tuoi comportamenti e sottovaluti il pericolo, esponendo te stesso e chi ti è vicino a gravi rischi, come nel caso degli incidenti stradali. L'alcol può farti compiere azioni violente o sconvenienti, di cui ti potresti vergognare una volta riconquistata la lucidità. Potresti avere problemi con la legge: se hai conseguito da poco la patente, non puoi guidare dopo aver bevuto bevande alcoliche. L'alcol non ti aiuta a essere più spavaldo, più sicuro di te o più attraente: al contrario, ti dimostri forte, adulto e affidabile se dimostri a compagni e amici di saperti controllare e di essere uno che sa sempre fare la cosa giusta. Ubriaco è disgustoso, sobrio è sexi! Come puoi riconoscere la dose di alcol tollerata dal tuo organismo? **L'unità alcolica** è la quantità di alcol disciolto in diversi volumi di varie bevande alcoliche, che lo contengono in diverse concentrazioni. Più la concentrazione di alcol è elevata, minore è la quantità di bevanda che corrisponde a 1 unità alcolica, come puoi vedere dagli esempi della figura. Fino al compimento dei 18 anni gli esperti di nutrizione sconsigliano l'uso abituale di alcol, che in ogni caso non può eccedere 1 unità alcolica nella giornata.

Consumo di alcol in Italia



Le bevande alcoliche	Percentuale
Assunzione di dosi eccessive di alcol	31,1 %
Consumo un po' troppo negli ultimi mesi	11,1 %
Consumo almeno una volta negli ultimi 3 mesi	3,2 %
Consumo abituale di alcol	28%

4) Fumo? No, grazie

Il tabacco viene consumato soprattutto fumando le sigarette: la combustione genera una miscela di gas velenosi, che viene respirata dal fumatore. Uno di questi gas, il **monossido di carbonio**, entra nei globuli rossi del sangue impedendo loro di assorbire e trasportare la giusta quantità di ossigeno: ciò è particolarmente negativo per chi pratica sport o attività fisica intensa. Con il passare del tempo i vasi sanguigni subiscono danni, la pelle e le unghie assumono un aspetto consumato, i capelli diventano più fragili. I bronchi vengono irritati dal fumo caldo e possono ostacolare il passaggio dell'aria da e verso i polmoni.

Piccole particelle sospese nel fumo, come il **catrame**, si depositano sulla gola, sulla trachea e sui bronchi danneggiandoli e favorendo gravi malattie come le bronchiti croniche e i tumori dei polmoni. La **nicotina**, altra sostanza presente nel fumo, agisce come una droga e dà dipendenza, cioè il desiderio e la necessità di consumarla sempre. La nicotina ha potenti e nocivi effetti sul sistema nervoso e sul cuore, aumentando il rischio di malattie come l'infarto. Costituisce **fumo passivo** il respirare aria che contiene il fumo espirato da altre persone che fumano: è un rischio che si corre in ambienti chiusi.

Fumatori in Italia

Età: dai 14 anni in poi	Percentuale di fumatori
Maschi e femmine	22,3 %
Maschi	28,5 %
Femmine	16,6 %



5) Doping e altre sostanze, un pericolo per lo sportivo



In Italia la legge 14 dicembre 2000, n. 376 (Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping) definisce il **doping** come «la somministrazione o l'assunzione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti». Già nell'antichità i lottatori si cibavano di grandi quantità di carne nei giorni precedenti le gare, convinti di poter assumere la forza dell'animale mangiandone i muscoli. L'esasperata competizione e la necessità di vincere a ogni costo ha spinto alcuni sportivi a cercare sostanze ritenute in grado di migliorare le prestazioni atletiche, seppur con gravi rischi per la salute: l'uso di queste sostanze è definito doping. Tra di esse troviamo stimolanti, anabolizzanti, ormoni di vario genere, sostanze stupefacenti, diuretici, farmaci che agiscono sul cuore. Esistono anche metodiche dopanti, per esempio le

trasfusioni di sangue o la manipolazione genetica. Tutte queste sostanze o metodiche sono molto pericolose per la salute, sia per effetti immediati, sia a lungo termine: si rischiano tra l'altro morte improvvisa, tumori, cardiopatie, disturbi neurologici, sterilità, alterazioni delle caratteristiche sessuali.

Cosa fare contro il doping

Dal 1999 esiste un'Agenzia Internazionale Anti-doping, la WADA (World Anti-doping Agency), che coordina l'azione di tutte le organizzazioni nazionali nella lotta al doping. La WADA aggiorna ogni anno la lista delle sostanze e dei metodi doping proibiti.; usare farmaci o metodi in grado di modificare i risultati dei controlli antidoping è



equivalente a usare sostanze doping. Molti farmaci sono inclusi nelle delle sostanze vietate all'atleta. Lo sportivo ammalato può usare questi farmaci se prescritti dal medico, ma deve documentare le sue necessità tramite una apposita dichiarazione di uso di farmaci a scopo terapeutico. L'uso, la somministrazione e il commercio di sostanze doping sono reati penali, punibili con la reclusione da 3 mesi a 3 anni.

I **controlli antidoping** sono esami medici su campioni di urine e/o di sangue svolti da laboratori specializzati e riconosciuti dal Comitato Olimpico Internazionale (CIO) e dall'Agenzia Mondiale Antidoping. L'atleta convocato non può sottrarsi al controllo e la procedura prevede di prelevare un doppio campione, per poter effettuare un secondo controllo in caso di positività del primo. Gli esami antidoping sono oggi molto accurati e vengono eseguiti secondo procedure precise da personale specializzato. Per questi stesi motivi hanno un costo elevato, che impedisce di eseguirli in modo diffuso: di solito vengono riservati alle competizioni internazionali e a quelle nazionali di maggior livello.

Decalogo contro il doping

1. *Praticare e diffondere lo sport pulito è il mezzo ideale per rafforzare il tuo fisico e sviluppare la tua mente.*
2. *L'allenamento costante e intelligente ti aiuta a conquistare risultati positivi.*
3. *Un vero atleta cura la propria alimentazione. Mangiare in modo corretto, con i consigli di un medico dello sport, è la base per i successi sportivi.*
4. *Gli integratori alimentari, se usati nel modo giusto, possono essere utili, ma non migliorano i tuoi risultati.*

5. Cerca di essere sempre leale: non puoi essere orgoglioso di aver vinto con l'inganno o, peggio, grazie ad aiuti illeciti.

6. Riconosci il merito alle vittorie degli avversari: eliminare la cultura del sospetto aiuta a rendere migliore lo sport.

7. Ormoni, stimolanti e farmaci inutili sono pericolosi e causano danni permanenti alla tua salute: la causa della morte di molti atleti può essere ricondotta all'uso improprio di queste sostanze.

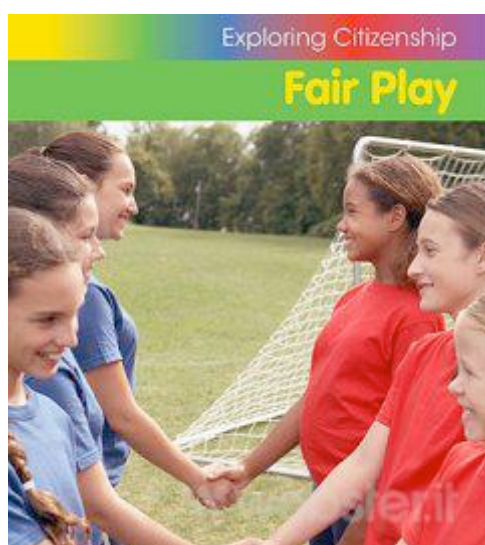


8. Le medicine ci aiutano solo quando siamo malati, un atleta sano non ne ha bisogno. Molti farmaci di uso comune contengono sostanze proibite agli sportivi: un medico dello sport ti può consigliare prodotti leciti altrettanto efficaci.

9. Non fidarti di chi ti propone sostanze illecite o medicinali miracolosi e ricordati che denunciare queste persone aiuta a tutelare la tua salute e quella dei tuoi amici.

10. Nessuno può obbligarti ad assumere sostanze dannose. Impegnati con intensità per dimostrare che puoi raggiungere risultati importanti unicamente con la forza del tuo corpo e con la tua intelligenza.

Sulle confezioni dei medicinali il cui uso è vietato agli sportivi dalle norme antidoping deve essere riportato questo simbolo



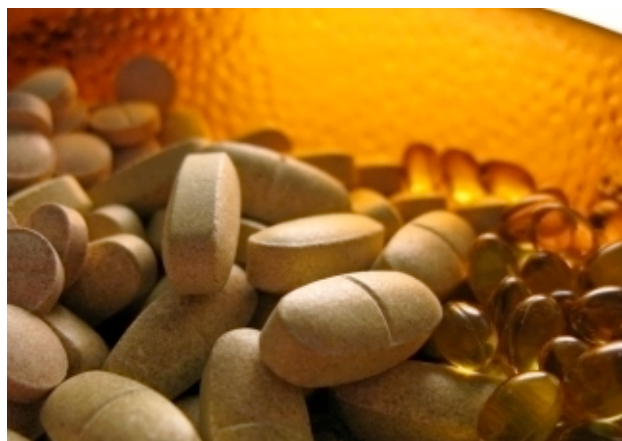
Fair play

Ricorrere a farmaci anche quando non è strettamente necessario, volere la vittoria a ogni costo, non saper accettare serenamente le sconfitte, sospettare degli avversari, pensare che esista una *strada facile* per raggiungere grandi risultati sono fattori che predispongono al doping. Ciò fa parte di una visione sbagliata dello sport che ha come unico valore il risultato, senza dare alcuna importanza a fattori come la lealtà, il rispetto per gli altri, la disciplina, l'attenzione alla propria salute. Il corretto comportamento nello sport è universalmente conosciuto con il termine **fair play** (gioco leale). Fair play significa molto di più che il semplice rispetto delle regole. Comprende i concetti di

amicizia, di rispetto del prossimo e di spirito sportivo. Il fair play è un modo di pensare, non solo un modo di comportarsi. Chi agisce con fair play è contrario all'imbroglio, disdegna le furbizie al limite della regola, rifiuta il doping; combatte inoltre contro la violenza (sia fisica che verbale), le molestie, gli abusi, lo sfruttamento, il razzismo, la commercializzazione eccessiva e la corruzione.

Integratori: che cosa sono

Gli integratori sono preparati che possono contenere principi nutritivi (vitamine, sali minerali, aminoacidi ecc.) che fanno parte anche dei normali alimenti, oppure altre sostanze che possono avere un effetto salutistico. In particolari situazioni, come attività sportive intense, malattie o certe condizioni fisiologiche, ci può essere un aumento del consumo di principi nutritivi o



una loro minore assunzione con la dieta. Il termine **integratore alimentare** esprime proprio questo concetto: completa l'alimentazione compensando le eventuali carenze.

Bisogna distinguere fra integratori e alimenti particolari: Gli integratori sono prodotti destinati ad essere assunti in quantità dosata, possono avere funzione di integrazione nutritiva ma anche salutistica e estetica. Gli alimenti autorizzati come alimenti adattati a un intenso sforzo muscolare per gli sportivi sono veri e propri alimenti (si assumono per mangiare o bere), destinati a questa particolare categoria.

La vendita di questi prodotti ha grande successo tra gli sportivi, erroneamente convinti di poter ottenere grazie ad essi migliori risultati: **gli integratori possono essere utili per sportivi di elevato livello, ma in linea di massima non sono necessari per lo sportivo dilettante.**

Presta molta attenzione alla provenienza degli integratori di libera vendita: non tutti i paesi hanno una regolamentazione sulla composizione e sul commercio di questi prodotti, che possono contenere piccole quantità di sostanze (anche doping) non indicate sulla confezione. Se assumi integratori, stai attento a seguire le corrette modalità d'uso e di dosaggio: un'assunzione eccessiva oltre ad essere inutile può addirittura risultare nociva per la salute. Per cui: niente fai da te, fatti consigliare dal medico, dal farmacista o dal dietologo. Gli integratori alimentari possono essere utili per sportivi di elevato livello, per chi pratica sport estremi, per situazioni di stress psicofisico elevato, per esempio:

- reintegrano rapidamente le perdite di **sali e liquidi** (dopo un intenso sforzo al caldo sono adatte le **bevande** con aggiunta di sali minerali);
- nelle attività prolungate, si possono usare **prodotti energetici** solubili a rapido assorbimento, ricchi di zuccheri, o aminoacidi;
- in certe situazioni può essere utile una aggiunta di **vitamine** o di **sali minerali** (per esempio prodotti contenenti ferro o calcio);
- per sostenere lo sviluppo della massa muscolare in particolari periodi di allenamento può essere utile un'aggiunta di **proteine** alla normale dieta (meglio ottenerle dagli alimenti!);
- in un periodo di pesanti allenamenti gli integratori possono aiutare a recuperare prima le energie.

Il vantaggio in tutti questi casi è quello di poter assumere solo le sostanze effettivamente desiderate in prodotti concentrati, leggeri e poco ingombranti, di solito in forma liquida o solubile, che vengono rapidamente assorbiti.

La norma

I prodotti di cui si parla qui non sono integratori ma alimenti destinati ad alimentazione particolare. Il D.M. 19 novembre 2002 (S.O. n. 234 alla Gazzetta Ufficiale) del Ministero della Salute pubblica l'elenco dei prodotti autorizzati come alimenti adattati a un intenso sforzo muscolare per gli sportivi:

- prodotti finalizzati a una integrazione energetica;
- prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idrosaline causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta;
- prodotti finalizzati a una integrazione di proteine;
- prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati;
- altri prodotti con valore nutrizionale adatti a un intenso sforzo muscolare;
- combinazioni dei suddetti prodotti.

Questi prodotti non devono essere utilizzati da ragazzi di età inferiore ai 12 anni





Link suggeriti:

http://iostudio.pubblica.istruzione.it/web/guest/sport	portale studenti con motore di ricerca interno
http://www.ccm-network.it/azioni/	sito di promozione dell'attività fisica di CCM/Ministero Salute
http://prevenzione.ulss20.verona.it/attmotoria_nazionale.html	progetto nazionale attività motoria
http://www.salutiamoci.it/	portale integrato scuola/sanità del Piemonte
http://www.smartsport.it	sito dedicato a sport, attività fisica e salute
http://www.epicentro.iss.it/	centro nazionale di epidemiologia
http://www.aci.it/?id=74	sito ACI con informazioni su alcool e guida
http://www.olympic.org	sito del movimento olimpico
http://www.coni.it/	sito del comitato olimpico nazionale italiano
http://www.inran.it/	istituto italiano ricerca alimenti e nutrizione
http://www.dossier.net/utilities/bmi1/	calcolo dell'indice di massa corporea
http://www.dossier.net/utilities/calorie/calorie3/index.html	calcolo del fabbisogno di calorie
http://scienza.coni.it/index.php?id=78	istituto di medicina e scienza dello sport del CONI
http://www.imsto.it/	istituto di medicina dello sport di Torino
www.wada-ama.org/	agenzia internazionale antidoping

